



2019年 10月

きゅうしよくこんだてよていひょう

# 給食献立予定表



瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名	おもな材料			エネルギー(kcal)			
		体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	小学校	中学校		
1 火	米粉パン 牛乳 とり肉の粒マスタード焼き もやしのカレーソテー コンソメスープ	牛乳 ポークハム	とり肉	とうもろこし ピーマン たまねぎ えだ豆	もやし にんじん キャベツ	米粉パン 油 マヨネーズ (乳・卵無) じゃがいも	652 33.7	812 41.8
2 水	麦ごはん 牛乳 ぎよろっけ そえ野菜 みそ汁	牛乳 たら たまご 厚揚げ	チーズ とり肉 ひじき みそ	にんじん とうもろこし しめじ ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん	米 麦 でんぷん パンこ 油 じゃがいも	698 28.0	834 32.7
3 木	みそラーメン 牛乳 焼きしゅうまい ラーパーツアイ	牛乳 豆乳 ぶた肉	とり肉 みそ ほたて	にんにく たまねぎ とうもろこし ねぎ	しょうが にんじん キャベツ グリーンピース	中華めん でんぷん ごま油 白菜	646 28.5	796 34.5
4 金	麦ごはん 牛乳 いかとさといもの中華煮 ごまあえ 味付のり	牛乳 いか ちくわ	ぶた肉 厚揚げ 味付のり	たまねぎ 干しいたけ しょうが ほうれんそう	たけのこ いんげん にんにく にんじん	米 さといも さとう キャベツ	589 27.9	710 32.6
7 月	ぶた肉どんぶり 牛乳 ナムル こざかなアーモンド	牛乳 みそ 荳わかめ	ぶた肉 チキンハム かえりちりめん	しょうが にんじん ピーマン だいこん	にんにく たまねぎ きゅうり こまつな	米 油 ごま油 麦 さとう アーモンド	642 31.3	745 36.3
8 火	米粉パン 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ いちごジャム	牛乳 牛肉 ベーコン	大豆 ぶた肉	たまねぎ トマト水煮 りんご キャベツ	にんじん マッシュルーム えだ豆 とうもろこし	米粉パン 油 ひよこ豆 炒-ブ オイル マヨネーズ (乳・卵無) さとう いちごジャム	617 24.5	752 29.1
9 水	麦ごはん 牛乳 いもととり肉のぼんあかけ たちうおのつみれ汁 きゅうりの浅漬け	牛乳 たちうお	とり肉 かつおぶし	しょうが にんじん しめじ だいこん	レモン果汁 たまねぎ ごぼう きゅうり	米 麦 でんぷん さつまいも 油 さとう 白ねぎ ごま ゆず果汁	709 26.7	849 31.2
10 木	ソフトめんきのごソース 牛乳 だいこんサラダ ソーイマフィン	牛乳 ポークハム たまご チーズ	ベーコン 大豆粉 豆乳	にんにく しめじ たまねぎ だいこん	にんじん マッシュルーム パセリ とうもろこし	ソフトめん 炒-ブ オイル でんぷん ごま カザノド レッヅガ バター さとう	690 29.1	861 35.7
11 金	ばらすし 牛乳 さわらの塩焼き すまし汁 ぶどうのフル <b>ふるさと給食</b>	牛乳 たまご 高野豆腐 かまぼこ	焼きあなご ちくわ さわら 豆乳	えだ豆 干しいたけ れんこん しめじ	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	米 さとう ぶどうのフル (乳・卵無)	613 32.4	723 38.0
15 火	セルフツナサンド 牛乳 もち麦スープ ひとくちももゼリー	牛乳 ウインナー	ツナフレーク	とうもろこし きゅうり たまねぎ パセリ	キャベツ にんじん だいこん	米粉パン マヨネーズ (乳・卵無) カザノド レッヅガ (乳・卵無) もち麦 ももゼリー	608 23.9	733 28.4
16 水	麦ごはん 牛乳 焼きししゃも 大豆のいそ煮 たくあんあえ <b>もってえねんジャーの日</b>	牛乳 大豆	子もちししゃも 牛肉 こんぶ ひじき	にんじん いんげん たくあん	ごぼう キャベツ	米 油 さとう 麦 じゃがいも	608 24.8	719 28.1
17 木	わかめうどん 牛乳 おひたし あべかわいも	牛乳 油揚げ きなこ	かまぼこ わかめ	たまねぎ ねぎ ほうれんそう	えのき にんじん もやし	うどん さとう さつまいも 油	646 23.4	806 28.1
18 金	麦ごはん 牛乳 さばのソース焼き ゆかりあえ けんちん汁	牛乳 みそ 油揚げ	さば とうふ	しょうが キャベツ だいこん ごぼう	きゅうり しそ にんじん ねぎ	米 さとう さといも 麦 ごま	637 24.8	727 27.1
21 月	ハヤシライス 牛乳 マーマレードサラダ	牛乳 牛肉	牛肉	にんにく にんじん たまねぎ トマト水煮 きゅうり	たまねぎ マッシュルーム キャベツ パインナップ	米 麦 じゃがいも さとう ハヤシルウ (乳・卵無) マーマレード 炒-ブ オイル	618 19.6	740 22.6
23 水	麦ごはん 牛乳 とり肉のすだちしょうゆかけ みそ汁 即席漬け	牛乳 油揚げ みそ	とり肉 とうふ 塩こんぶ	しょうが にんじん ねぎ	すだち果汁 たまねぎ はくさい	米 さとう さつまいも 麦 でんぷん	638 29.7	780 36.5
24 木	サンマーメン 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き 大豆あえ	牛乳 ちくわ	ぶた肉 大豆	にんにく たまねぎ 干しいたけ ねぎ	しょうが にんじん もやし チンゲンサイ	中華めん でんぷん ごま油 マヨネーズ (乳・卵無) キャベツ さとう	581 29.8	722 35.8
25 金	麦ごはん 牛乳 すき焼き 花切だいこんの甘酢漬け	牛乳 焼きとうふ	牛肉	ごぼう たまねぎ 花切だいこん きゅうり	にんじん 白ねぎ こまつな	米 さとう ふ 麦 じゃがいも ごま	608 23.7	728 27.6
28 月	麦ごはん 牛乳 たらのそぼろあかけ 秋野菜の煮もの	牛乳 とり肉 油揚げ こんぶ	たら みそ 平天	しょうが たまねぎ れんこん しめじ	にんじん パセリ たまねぎ いんげん	米 でんぷん 油 さとう 麦 米粉 さといも	661 26.5	791 31.0
29 火	米粉パン 牛乳 ポテトグラタン だいこんスープ	牛乳 豆乳 ベーコン	とり肉 チーズ	たまねぎ パセリ たまねぎ とうもろこし	マッシュルーム にんじん だいこん こまつな	米粉パン ごまぎこ じゃがいも バター	637 27.8	772 33.0
30 水	焼きとりのあかけどんぶり 牛乳 ゆず香あえ ミックスナッツ	牛乳 大豆 アオサ こんぶ	とり肉 黒大豆 かつお	しょうが 干しいたけ たまねぎ きぬさや	にんにく にんじん キャベツ だいこん	米 麦 さとう ミックスナッツ ゆず果汁 炒-ブ オイル	627 26.6	737 30.5
31 木	カレーうどん 牛乳 和風サラダ みかん	牛乳 油揚げ ちりめん	牛肉 かつおぶし	にんにく たまねぎ ねぎ もやし	しょうが にんじん キャベツ とうもろこし	うどん カレーウ (乳・卵無) たまねぎド レッヅガ (卵・乳無) みかん	656 25.2	813 30.2

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。  
 ※16日(水)は「もってえねんジャーの日」です。  
 ※11日(金)は「ふるさと給食」です。  
 ※〇印の日は、瀬戸内市基本献立です。

※瀬戸内市のHPに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。  
 ~ 今月 使用している瀬戸内市の食材 ~

